

## 完全主義認知と抑うつとの関連

## The relationship between perfectionistic cognition and depression

山本 智也 (Tomoya Yamamoto)

研究指導教員：野村 忍

## &lt;問題と目的&gt;

抑うつをもたらす要因の一つとして完全主義が挙げられる (Hewitt & Flett, 1991)。近年では完全主義の認知的側面に注目が集まっている (e.g., Shafran et al., 2002) が、抑うつとの関連が示されている研究は完全主義の特性的側面に着目したものであり、完全主義を認知として扱ったものではない。本研究では完全主義の認知的側面に焦点を当て、抑うつとの関連について検討していくことを目的とする。

## &lt;研究 1&gt;

【目的】完全主義特性、完全主義認知、そして抑うつについて調査を実施し、その関連性を明らかにすることを目的とする。

【方法】関東の大学に通う大学生、大学院生 285 名に対し①新完全主義尺度 (桜井・大谷, 1997) ②MPCI (小堀・丹野, 2004) ③日本語版 SDS (福田・小林, 1973) ④日本語版 BDI-II (小嶋・古川, 2003) を用いて調査を行った。

【結果】SDS を基準変数、新完全主義尺度、MPCI を説明変数とする階層的重回帰分析を行った。STEP1 として新完全主義尺度を投入し、STEP2 として MPCI を加えたところ、決定係数に有意な増分が見られた ( $\Delta R^2 = .07, p < .01$ )。また、高目標設定 (PS) は SDS と負の関連を示し ( $\beta = -.47, p < .01$ )、ミスへのとらわれ (CM) は SDS と正の関連を示した ( $\beta = .34, p < .01$ )。BDI-II を基準変数として同様の分析を行ったところ、新完全主義尺度は BDI-II に対して有意な決定係数を示し ( $R^2 = .18, p < .01$ )、MPCI を投入した際の決定係数に有意な増分が見られた ( $\Delta R^2 = .07, p < .01$ )。SDS と同様に、高目標設定 (PS) は BDI-II と負の関連を示し、ミスへのとらわれ (CM) は BDI-II と正の関連を示した。【考察】抑うつに至るには完全主義特性から完全主義認知を介している可能性が示され、抑うつを低減させるために、完全主義の認知的側面、特に高目標設置やミスへのとらわれにアプローチする有効性が示唆された。

## &lt;研究 2&gt;

【目的】従来の質問紙を用いた関連研究では完全主義が要因となって不適応に至る過程を明らかにできないこと (Hewitt & Flett, 2002) が指摘されている。よって、半構造化面接を用いて、ミスへのとらわれが原因である抑うつ場面における、場面特異的な完全主義認知について詳細に探ることを目的とする。

【方法】関東の大学に通う大学生・大学院生 10 名

指標: MPCI ならびに、事前に用意した面接項目。

【結果と考察】回答プロトコル結果と特徴を、1) ミスによる喪失について、2) ミスにとらわれなくなった際の気分の変化について、3) ミスにとらわれている際に考えたこと、とった行動、という3つの観点に着目してまとめたところ、1) 今後は喪失するものに焦点を当てて介入を行う有効性が示唆され、2) ミスにとらわれることが原因で抑うつに陥っている場合には、抑うつ気分 directly アプローチするのではなく、ミスにとらわれている状態から抜け出すことが抑うつを低減させる有効な手段である可能性が示唆された。そして、3) ミスへのとらわれによって抑うつ気分が生じた際に有効だと考えられるアプローチ法の候補がいくつかプロトコルからピックアップされた。具体的にはミスによって喪失したものに焦点を当てた認知行動療法や、ミスにとらわれている状態における自己教示訓練 (Meichenbaum, 1977)、注意トレーニング (Wells, 1990)、問題解決療法 (Nezu et al., 1989) などである。

【総合考察】研究1では、抑うつ低減のために完全主義認知にアプローチする有効性が示唆されたこと、研究2においては、質的データから今後のアプローチ方法に関する知見を得られたことに意義があると考えられる。本研究の知見は、今後抑うつ低減、抑うつ的一次予防、再発予防を目的とするアプローチを検討する上で有益であると考えられる。今後は対象者を拡大しての更なる検討が必要であろう。